MODÈLES :

610E

620E



GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

INTRODUCTION

***FÉLICITATIONS** et **MERCI** d'avoir acheté cet exerciseur elliptique de la série Tempo.*

Que votre objectif soit de gagner des courses ou simplement d'apprécier un mode de vie plus riche et plus sain, un exerciseur elliptique de la série Tempo de qualité professionnelle peut vous aider à l'atteindre, grâce aux caractéristiques ergonomiques et novatrices nécessaires qu'il apporte à vos exercices pour que vous soyez plus robuste et en meilleure santé, plus rapidement. Parce que Tempo Fitness s'est engagée à concevoir des équipements de conditionnement physique de bout en bout, elle n'utilise que des composants de la plus haute qualité. C'est un engagement que nous tenons grâce à l'ensemble de garanties, du châssis au frein, le plus étendu du secteur.

Vous souhaitez l'équipement d'exercice qui offre le plus de confort, la plus grande fiabilité et le niveau de qualité le plus élevé de sa catégorie.

Les exerciseurs elliptiques de la série Tempo répondent aux attentes.

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Lire toutes les instructions avant d'utiliser cet exerciseur elliptique. Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un appareil électrique, notamment : Lire toutes les instructions avant d'utiliser cet exerciseur elliptique. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Pour toute question après la lecture du guide, communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du guide.



Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de décharge électrique ou de blessure :

- *En cas de douleurs thoraciques, de nausée, de vertiges ou de manque de souffle, arrêter immédiatement l'exercice et consulter un médecin avant de reprendre.*
- *Maintenir un rythme confortable. Ne pas dépasser 80 tr/min avec cet appareil.*
- *Pour garder l'équilibre, il est recommandé de tenir les leviers d'exercice pendant les exercices, lorsqu'on monte sur l'appareil ou qu'on en descend.*
- *Ne pas porter de vêtement qui pourrait se prendre dans une des pièces de l'exerciseur elliptique.*
- *Ne pas actionner les leviers de pédale à la main.*
- *S'assurer chaque fois que les leviers d'exercice sont bien fixés avant de les utiliser.*
- *Ne pas insérer ou laisser tomber quelque objet que ce soit dans une quelconque ouverture.*
- *Débrancher l'exerciseur elliptique avant de le déplacer ou de le nettoyer. Pour nettoyer, essuyer les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide uniquement ; ne jamais utiliser de solvants. (Voir ENTRETIEN).*
- *Cet exerciseur elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 113 kg (250 lb) pour le 610E et 125 kg (275 lb) pour le 620E. Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.*
- *Cet exerciseur elliptique est destiné à un usage domestique uniquement. Ne pas utiliser cet exerciseur dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.*
- *Ne pas utiliser l'exerciseur elliptique dans les lieux où la température n'est pas régulée, tels que garages, vérandas, salles de piscine, salles de bains, abris à voitures ou à l'extérieur. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.*
- *Utiliser l'exerciseur elliptique uniquement de la façon décrite dans ce guide.*



Tenir les enfants de moins de 12 ans de même que les animaux familiers à au moins 3 m (10 pi) de l'exerciseur elliptique EN TOUT TEMPS.
Les enfants de moins de 12 ans ne doivent JAMAIS utiliser l'exerciseur elliptique.
Les enfants de plus de 12 ans peuvent utiliser l'exerciseur elliptique sous la surveillance d'un adulte.

Il est essentiel de n'utiliser l'exerciseur elliptique qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si l'appareil a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant de l'utiliser pour la première fois pour éviter une défaillance électronique prématurée.

ASSEMBLAGE

IMPORTANT : LIRE LES INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.



Le processus d'assemblage de l'exerciseur elliptique comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions d'assemblage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions d'assemblage, certaines parties du cadre de l'appareil pourraient être mal serrées et bouger, et elles pourraient causer des bruits irritants. Pour éviter les dommages à l'exerciseur elliptique, relire les instructions d'assemblage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

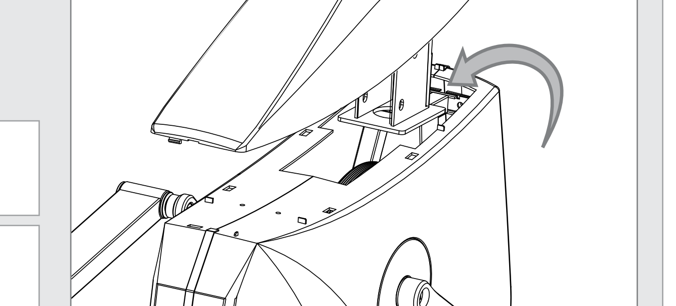
DÉBALLAGE

Déballer l'appareil là où l'on compte l'utiliser. Le poser sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. ***REMARQUE :*** *Il est conseillé de graisser le filetage des boulons au cours de l'assemblage de l'appareil, afin d'empêcher le bruit et le desserrement des boulons. S'assurer également qu'à chaque étape de l'assemblage TOUS les boulons et TOUS les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond.*

Avant de continuer, rechercher le numéro de série de l'exerciseur elliptique indiqué sur le parenthèse de mât de console avant et l'indiquer dans la case ci-dessous. Rechercher aussi le modèle, indiqué sur la plaque signalétique apposée sur le côté de l'appareil.

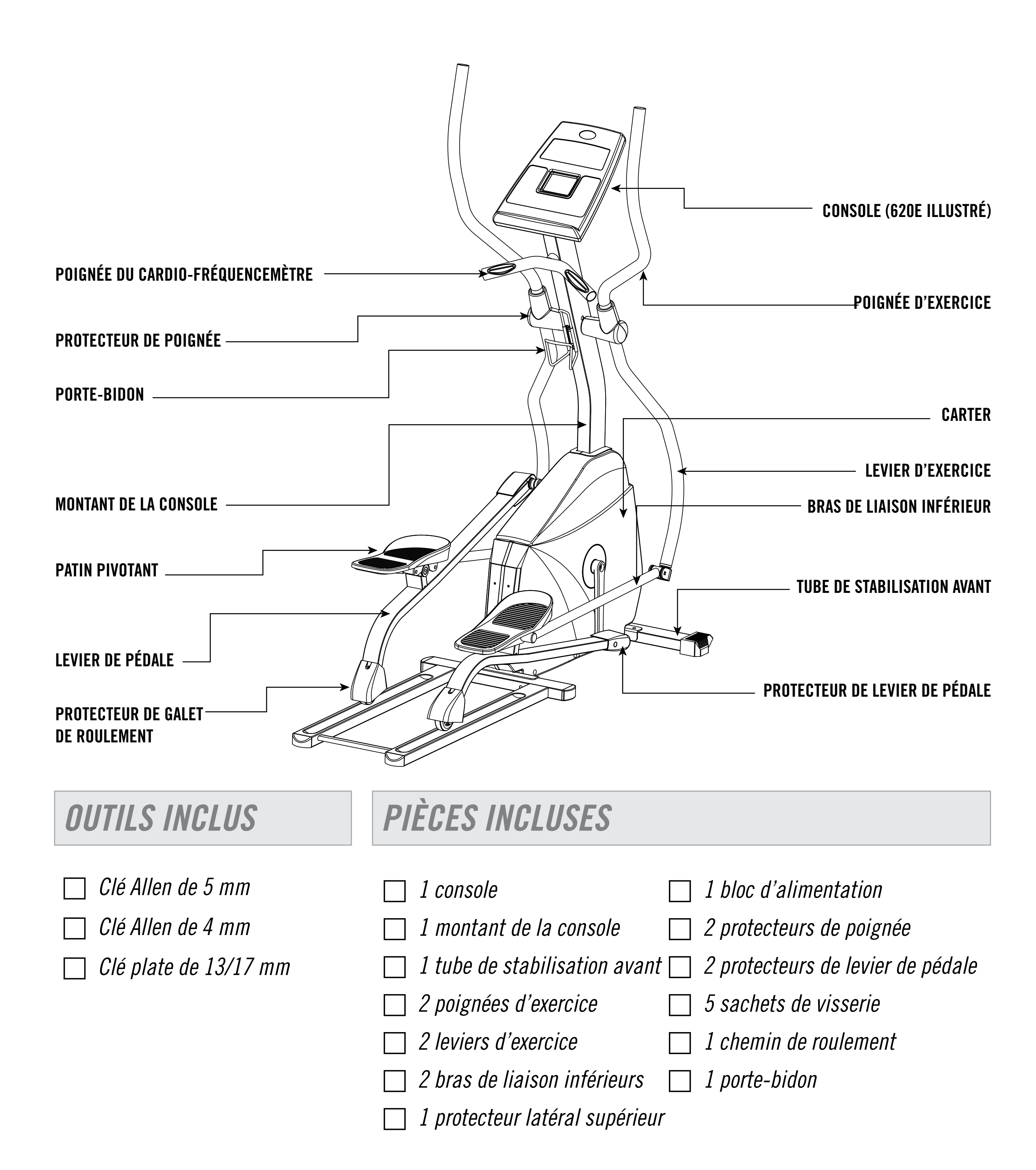
NOTER LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :
MODÈLE :



** Indiquer le NUMÉRO DE SÉRIE et le MODÈLE lors de tout appel de service.*

** Inscrire le numéro de série sur la carte de garantie.*



OUTILS INCLUS

- ☐ *Clé Allen de 5 mm*
- ☐ *Clé Allen de 4 mm*
- ☐ *Clé plate de 13/17 mm*

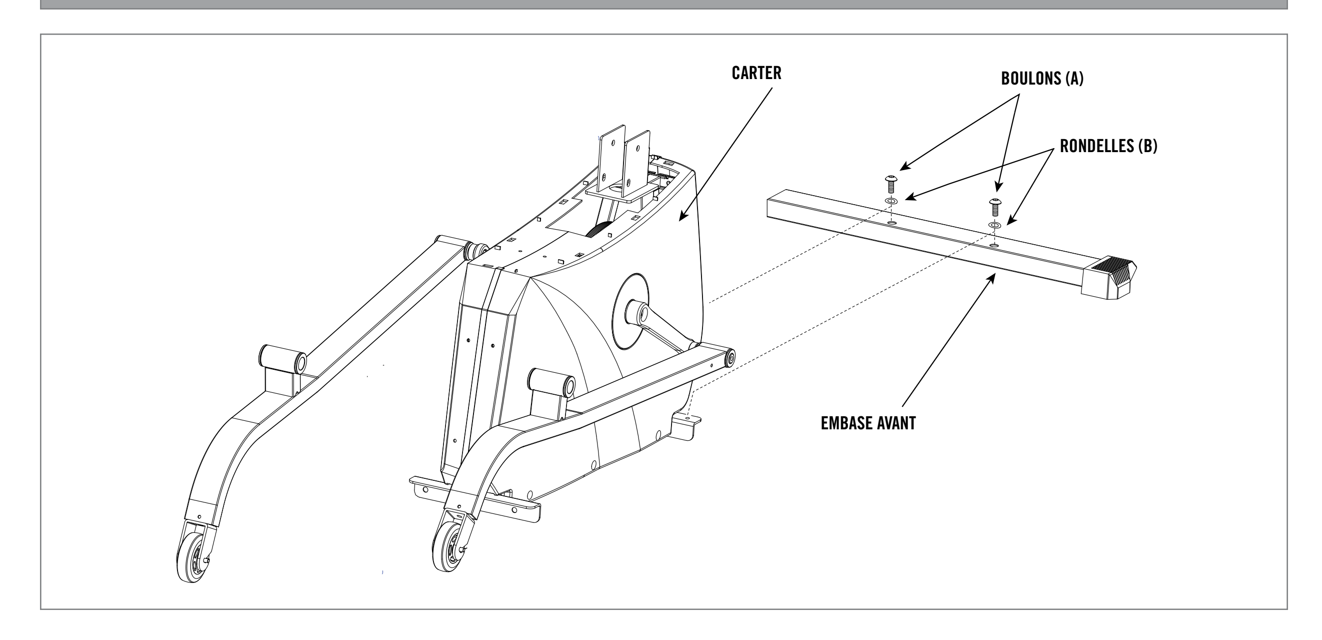
PIÈCES INCLUSES

- ☐ *1 console*
- ☐ *1 montant de la console*
- ☐ *1 tube de stabilisation avant*
- ☐ *2 poignées d'exercice*
- ☐ *2 leviers d'exercice*
- ☐ *2 bras de liaison inférieurs*
- ☐ *1 protecteur latéral supérieur*
- ☐ *1 bloc d'alimentation*
- ☐ *2 protecteurs de poignée*
- ☐ *2 protecteurs de levier de pédale*
- ☐ *5 sachets de visserie*
- ☐ *1 chemin de roulement*
- ☐ *1 porte-bidon*

En cas de questions ou s'il manque des pièces, s'adresser au service de soutien technique à la clientèle. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du guide.

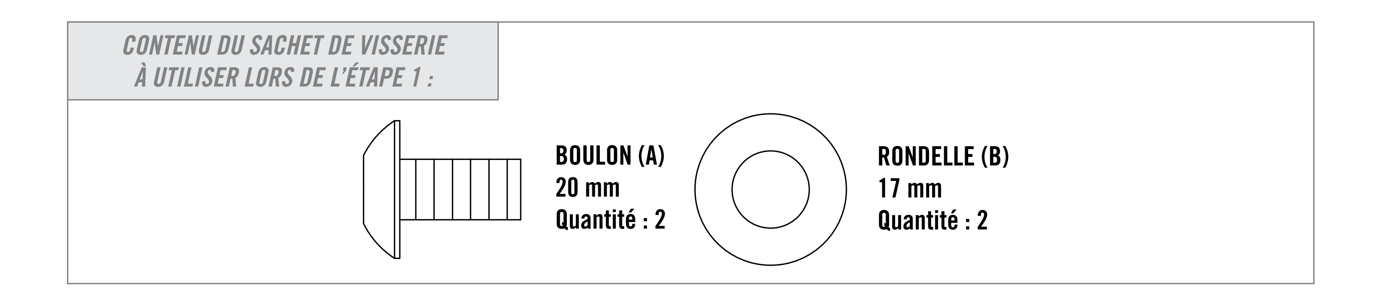
Pour une vue éclatée d'ensemble, visiter le site www.Tempo-fitness.com.

ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE

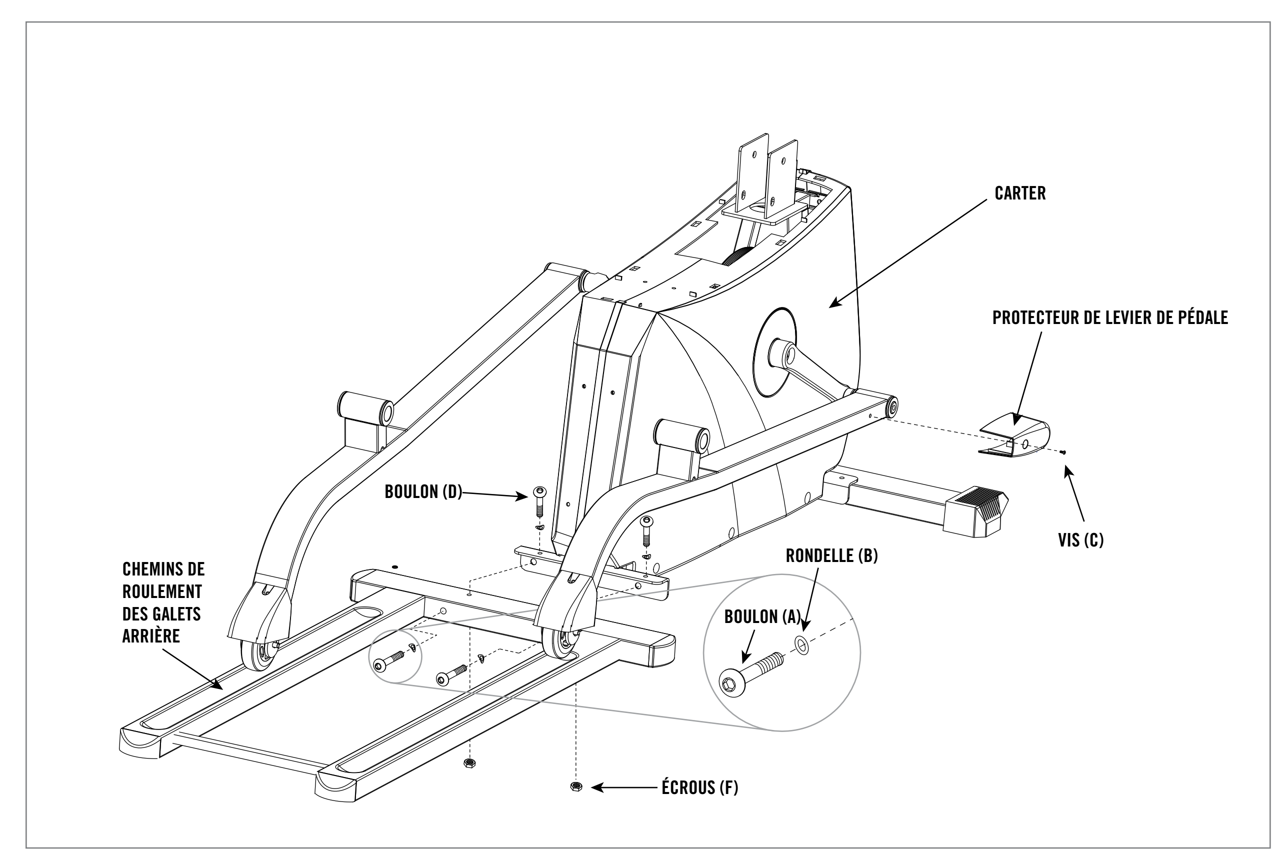


A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1**.

B) Fixer l'**EMBASE AVANT** au **CARTER** avec 2 **BOULONS (A)** et 2 **RONDELLES (B)**.



ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE

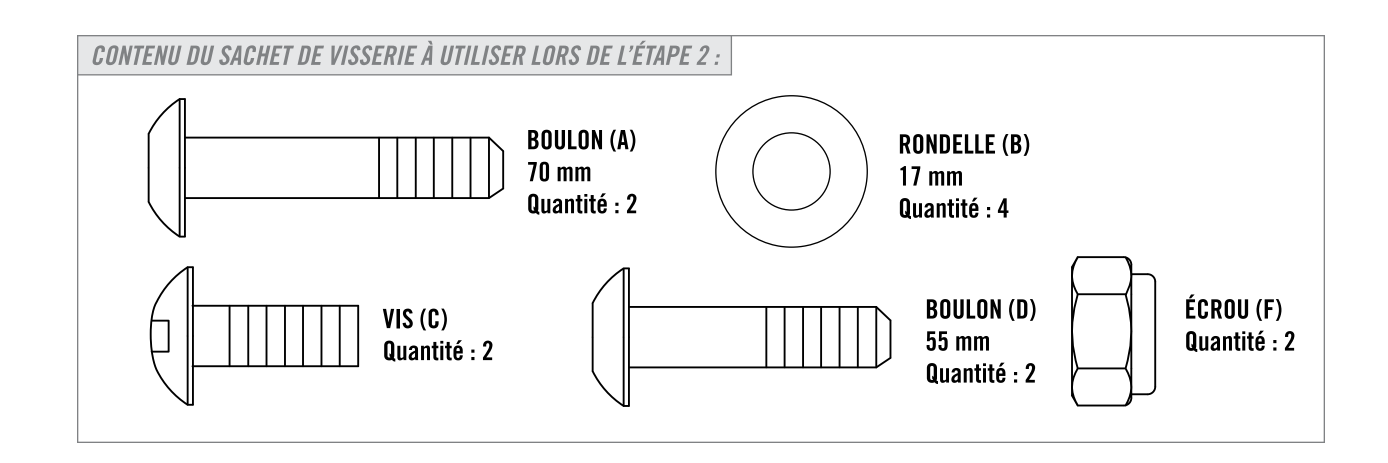


A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2**.

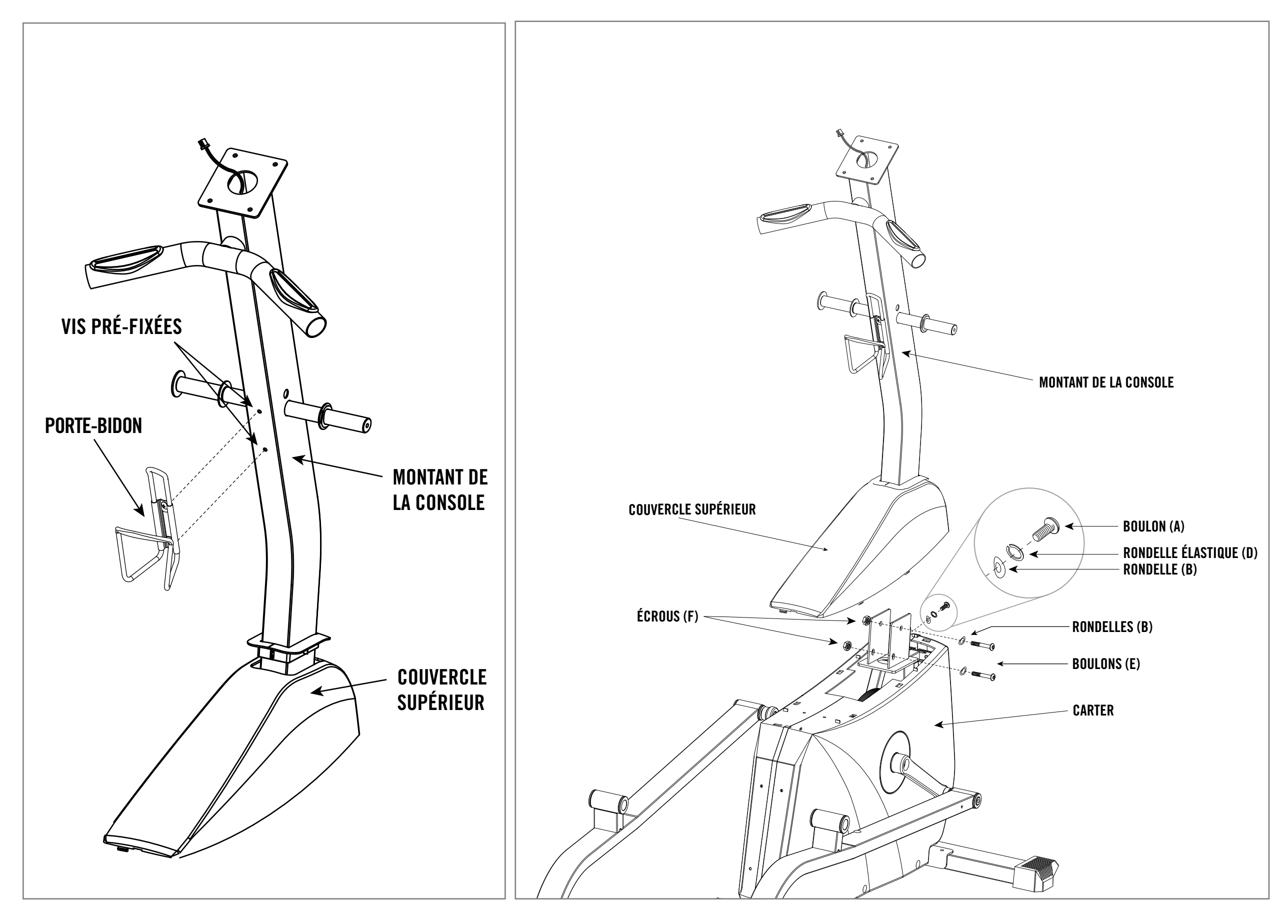
B) Fixer les **CHEMINS DE ROULEMENT DES GALETS ARRIÈRE** au **CARTER** avec les 2 **BOULONS (A)** et les 2 **RONDELLES (B)**, à partir de l'avant. Puis achever de fixer les **CHEMINS DE ROULEMENT DES GALETS ARRIÈRE** au **CARTER** en posant 2 **BOULONS (D)** et 2 **RONDELLES (B)** à partir du haut et les fixer avec 2 **ÉCROUS (F)** à partir du bas.

C) Fixer les **PROTECTEURS DE LEVIER DE PÉDALE** aux **LEVIERS DE PÉDALE** avec des **VIS (C)**.

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2 :



ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE

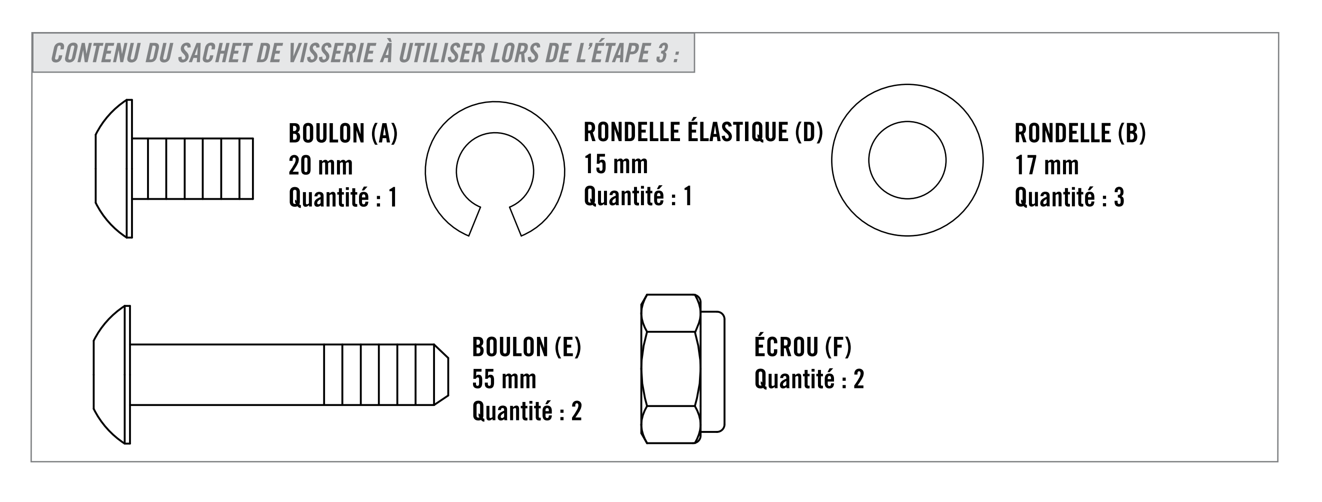


A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3.**

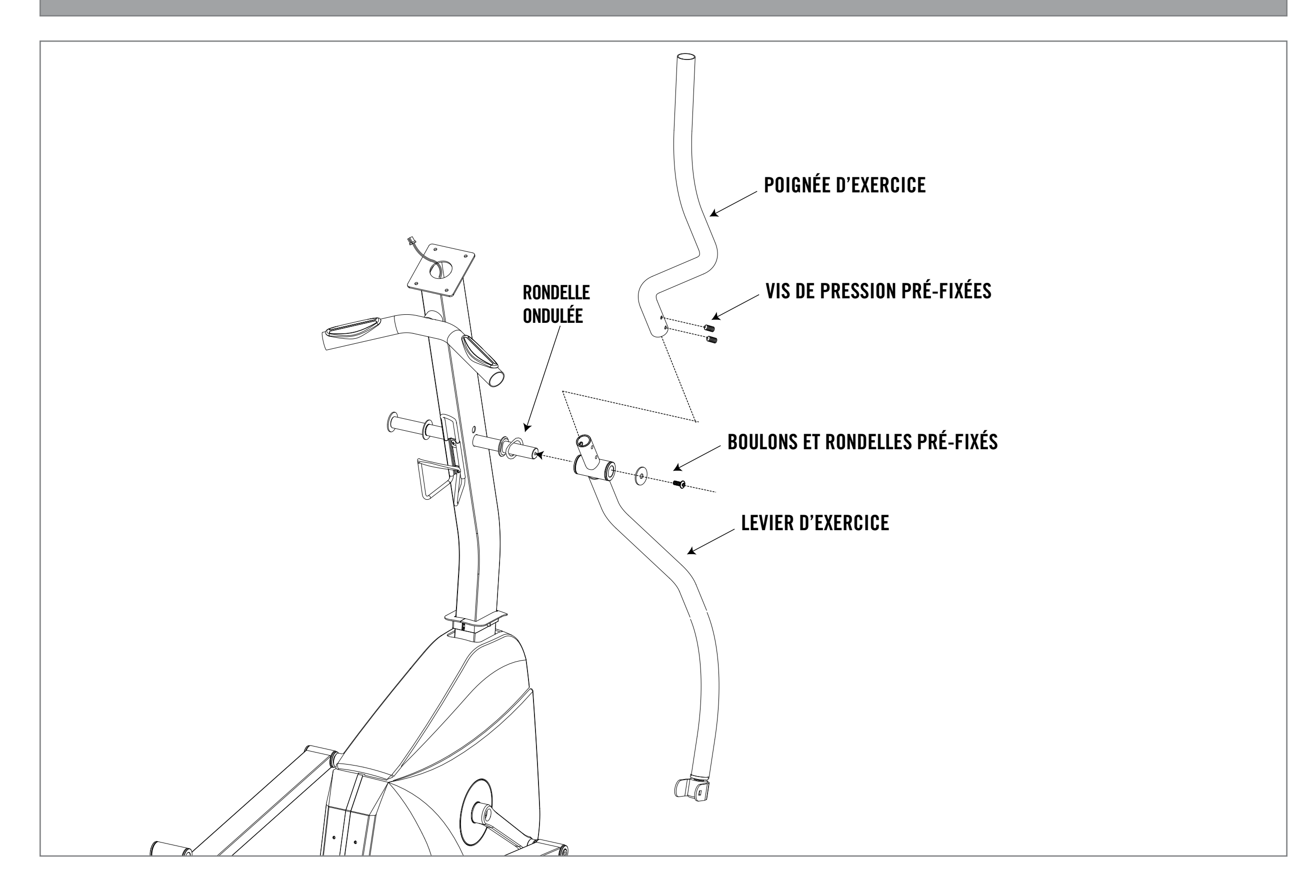
B) Assembler le **COUVERCLE SUPÉRIEUR** sur le **MONTANT DE LA CONSOLE**. Tirer soigneusement les fils de la console à travers le **MONTANT DE LA CONSOLE**. Fixer le **PORTE-BIDON** avec les **VIS PRÉ-FIXÉES**. Fixer les **FILS DE LA CONSOLE** au fil de guidage pré-fixé. Lorsqu'on a terminé, mettre le fil au rebut.

C) Fixer le **MONTANT DE LA CONSOLE** au **CARTER** avec le **BOULON (A)**, la **RONDELLE ÉLASTIQUE (D)** et la **RONDELLE (B)**, à partir de l'avant, et 2 **BOULONS (E)**, 2 **RONDELLES (B)** et 2 **ÉCROUS (F)**, à partir du côté.

D) Enclencher le **COUVERCLE SUPÉRIEUR**.



ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE



REMARQUE : Il N'y a PAS de sachet de visserie pour cette étape. Toute la visserie est pré-installée.

A) Enlever le **BOULON** et les **RONDELLES PRÉ-FIXÉS** du **MONTANT DE LA CONSOLE**.

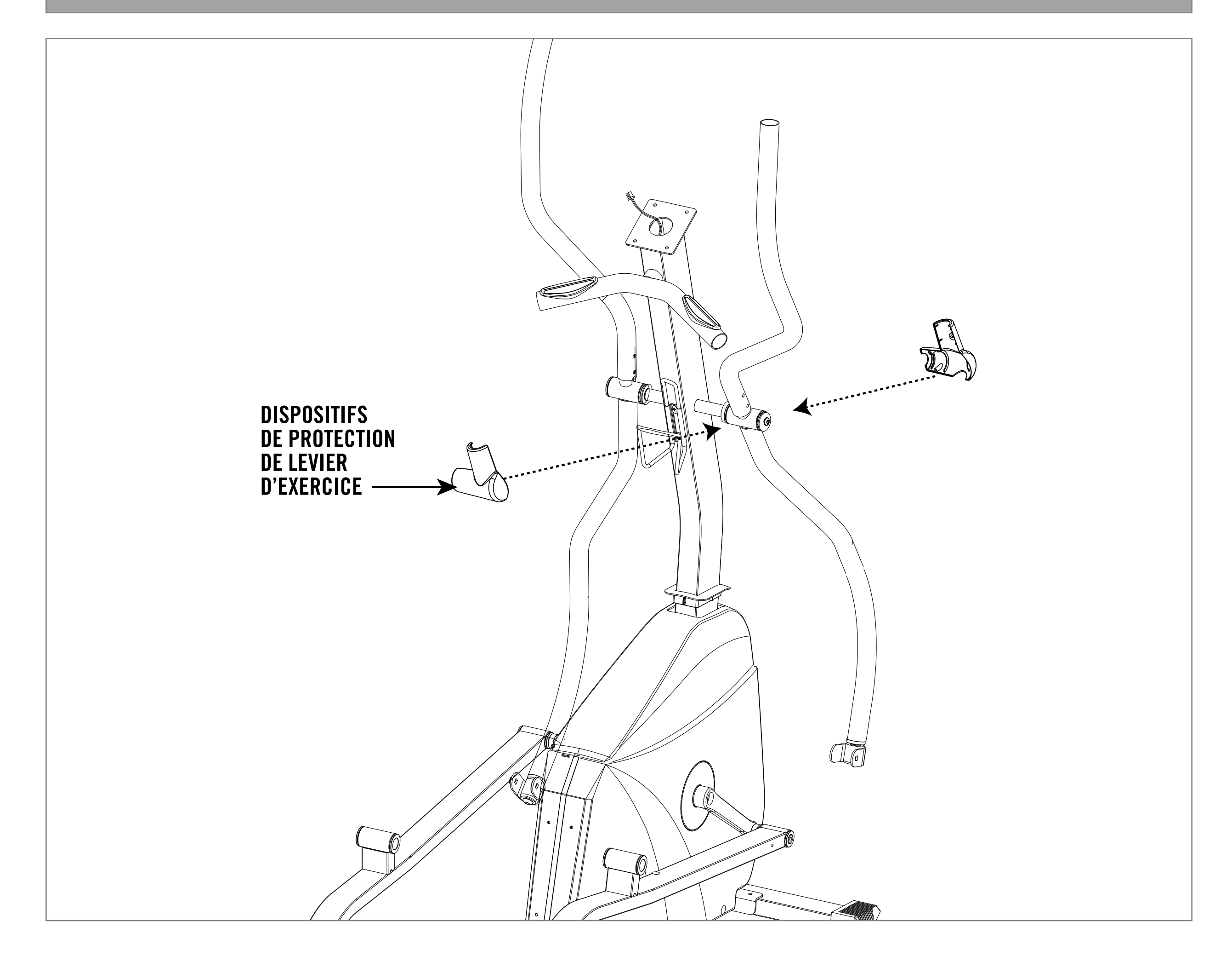
B) Assembler les **LEVIERS D'EXERCICE** au **MONTANT DE LA CONSOLE** et les fixer en reposant les **VIS DE PRESSION PRÉ-FIXÉES**.

C) Assembler les **POIGNÉES D'EXERCICE** et les **LEVIERS D'EXERCICE**. Fixer les **POIGNÉES D'EXERCICE** aux **LEVIERS D'EXERCICE** avec les **VIS DE PRESSION PRÉ-FIXÉES**.



Une fois assemblés, les leviers d'exercice pivotent librement – faire preuve de prudence. Tant que l'appareil n'est pas complètement assemblé, ne pas saisir les leviers d'exercice pour se maintenir en équilibre.

ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE



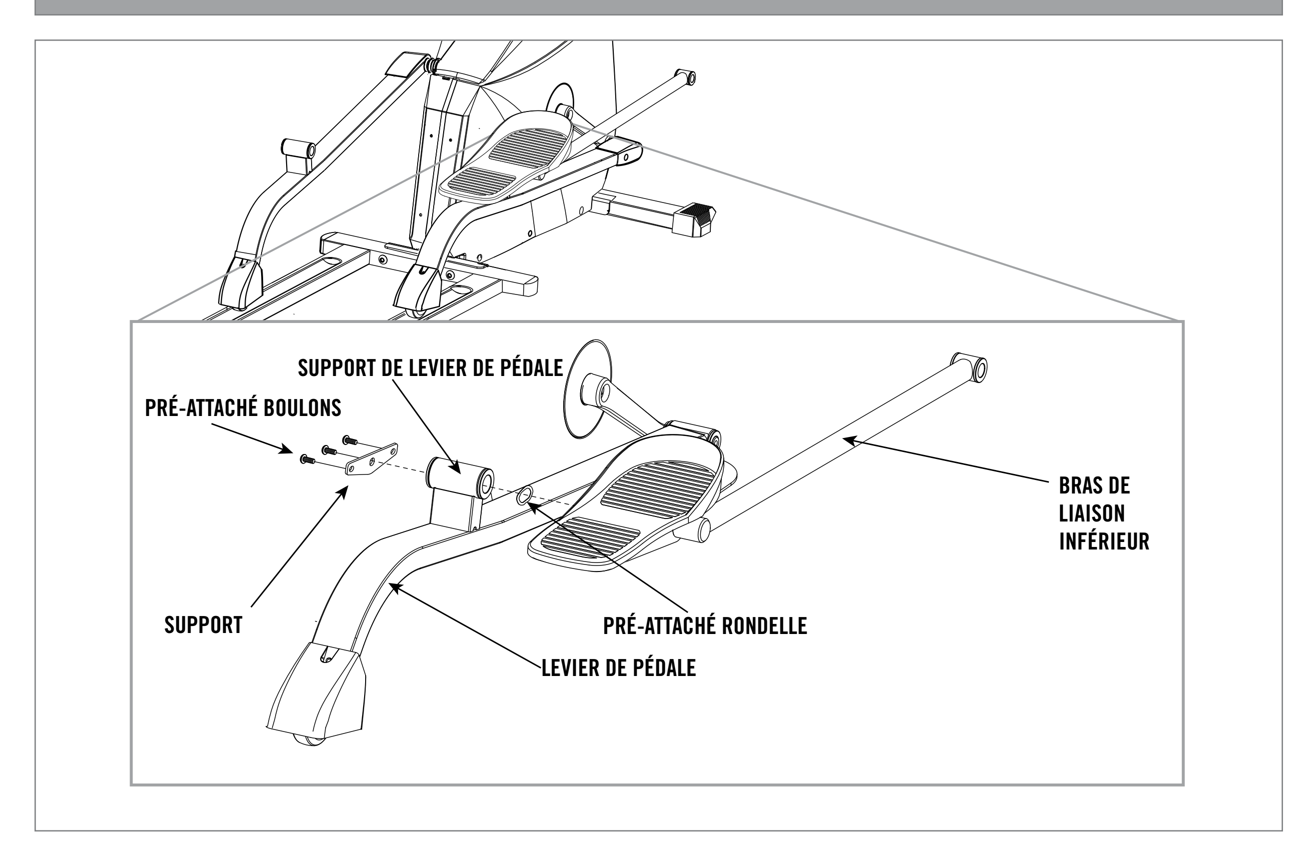
REMARQUE : Il N'y a PAS de sachet de visserie pour cette étape.

A) Fixer les **FILS**, du montant au levier d'exercice. **NE PAS PINCER LES FILS**.

B) Enclencher les **DISPOSITIFS DE PROTECTION DE LEVIER D'EXERCICE** avant et arrière l'un à l'autre sur les **POIGNÉES D'EXERCICE**. Noter la position des ergots des dispositifs de protection avant de procéder à l'enclenchement.

C) Répéter de l'autre côté.

ÉTAPE 6 DE L'ASSEMBLAGE



REMARQUE : Il N'y a PAS de sachet de visserie pour cette étape. Toute la visserie est pré-installée.

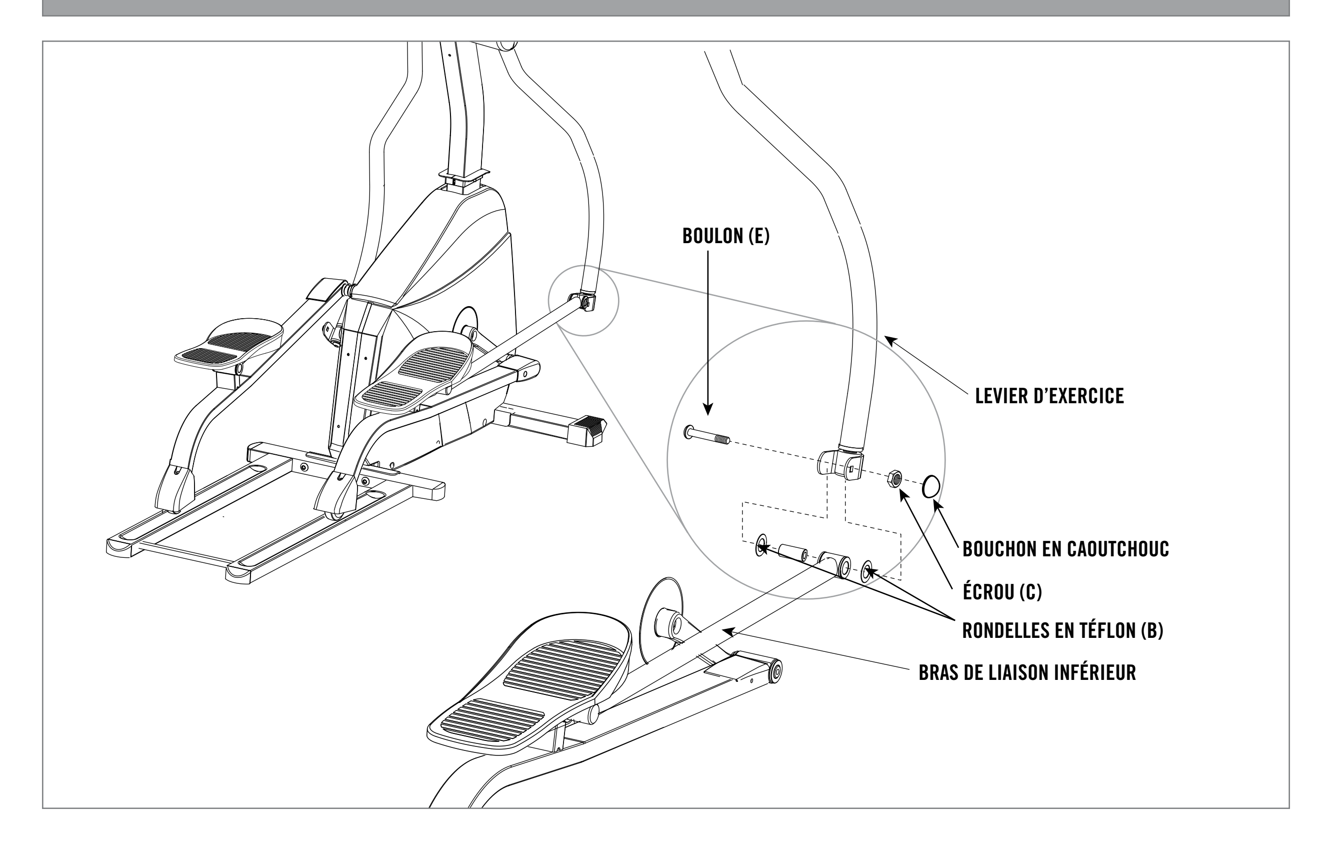
A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 6**.

B) Insérer le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** dans le **SUPPORT DE LEVIER DE PÉDALE**.

C) Poser les **PRÉ-ATTACHÉ BOULONS** dans le **SUPPORT** pour fixer le **LEVIER DE PÉDALE** et la **PRÉ-ATTACHÉ RONDELLE** au **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR**.

D) Répéter de l'autre côté.

ÉTAPE 7 DE L'ASSEMBLAGE



A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 7**.

B) Aligner le **LEVIER D'EXERCICE** et le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR**.

ATTENTION : Veiller à garder alignés le **LEVIER D'EXERCICE** et la glissière. Ne pas voiler le bras de liaison vers la gauche ou vers la droite en le plaçant sur le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR**.

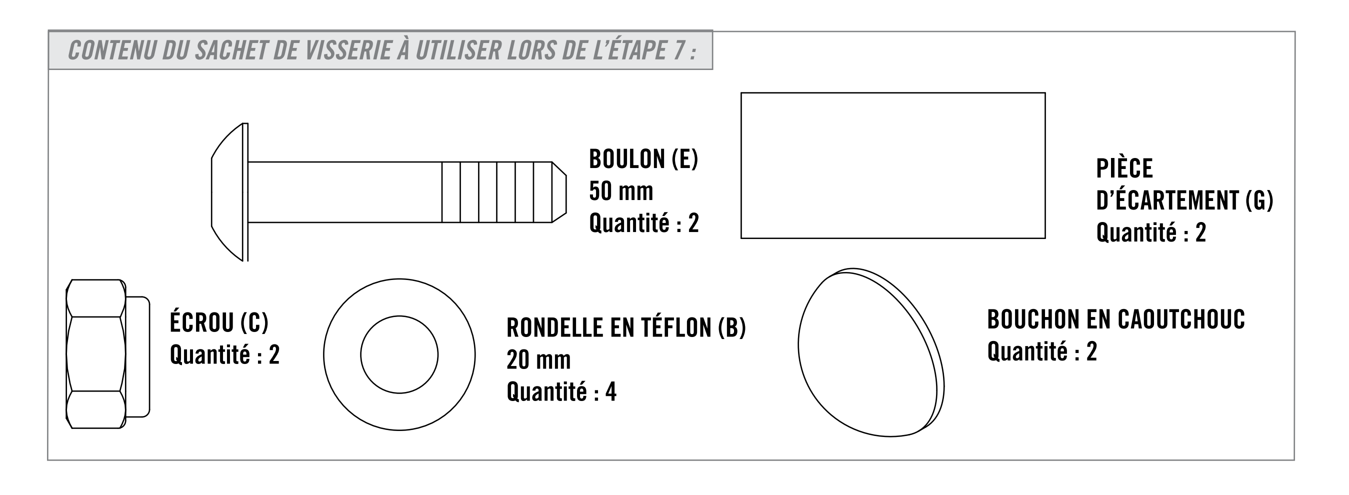
C) Glisser la **PIÈCE D'ÉCARTEMENT (G)** dans le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** et 2 **RONDELLES EN TÉFLON (B)** à l'extérieur du **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR**.

D) Poser le **BOULON (E)** dans l'extrémité droite du **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** pour fixer le **LEVIER D'EXERCICE**.

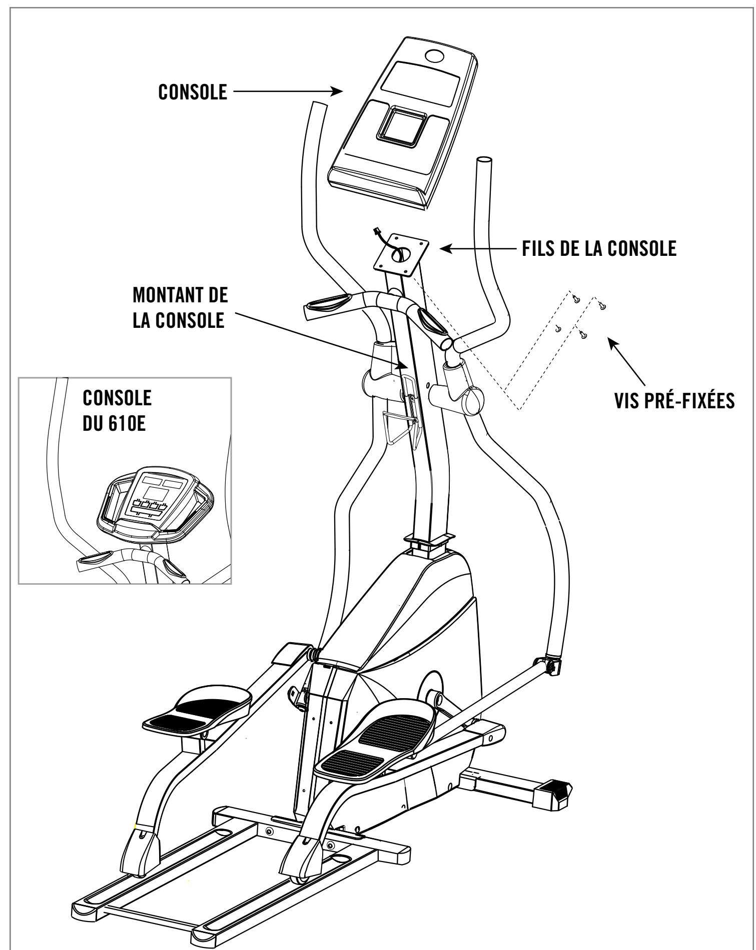
E) Poser l'**ÉCROU (C)** du côté droit du **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR.**

F) Couvrir l'**ÉCROU (C)** avec le **BOUCHON EN CAOUTCHOUC**.

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 7 :



ÉTAPE 8 DE L'ASSEMBLAGE



REMARQUE : Il N'y a PAS de sachet de visserie pour cette étape. Toute la visserie est pré-installée.

A) Fixer les fils du **MONTANT DE LA CONSOLE** aux fils de la **CONSOLE**.

B) Ranger soigneusement les fils du **MONTANT DE LA CONSOLE** dans le **MONTANT DE LA CONSOLE** avant de fixer la **CONSOLE**.

C) Fixer la **CONSOLE** au **MONTANT DE LA CONSOLE** avec les 4 **VIS PRÉ-FIXÉES** (commencer par enlever les vis de la console).

NE PAS PINCER LES FILS.

FIN DE L'ASSEMBLAGE

610E

620E

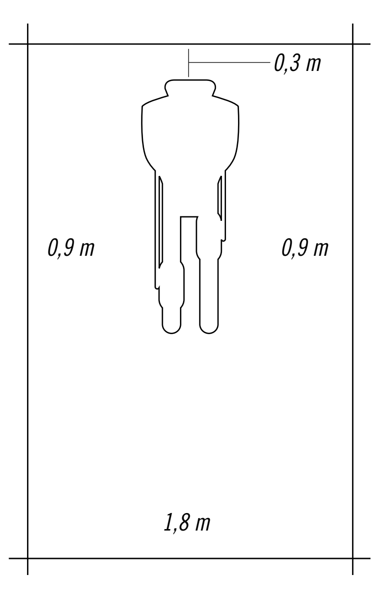
AVANT DE COMMENCER

TOUTES NOS FÉLICITATIONS *pour le choix de cet exerciseur elliptique. Vous venez de franchir un pas important dans l'élaboration et l'application d'un programme d'exercice. Votre exerciseur elliptique est un outil extrêmement utile pour atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. Une utilisation régulière de cet appareil peut améliorer votre qualité de vie de bien des façons.*

VOICI QUELQUES AVANTAGES LIÉS À L'EXERCICE PHYSIQUE :

- *Perte de poids*
- *Cœur plus sain*
- *Plus grande tonicité musculaire*
- *Niveaux d'énergie supérieurs*

L'élément clé permettant de bénéficier de ces avantages est de développer des habitudes d'exercice. Votre nouvel exerciseur elliptique vous aidera à franchir les obstacles auxquels vous pourriez faire face en essayant de faire votre exercice. Les intempéries et la nuit ne vous empêcheront plus de vous entraîner si vous utilisez votre exerciseur elliptique dans le confort de votre maison. Ce guide fournit les renseignements de base pour utiliser et tirer parti de votre nouvel appareil.



EMPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Placer l'exerciseur elliptique sur une surface plane. Un espace de 1,8 m derrière l'appareil et de 0,9 m de chaque côté doit être respecté, ainsi qu'un espace de 0,3 m devant pour le cordon d'alimentation (Voir le diagramme à droite). Ne pas placer l'exerciseur elliptique à un endroit où il bloquerait une quelconque bouche de ventilation ou des ouvertures d'aération. Ne pas placer l'exerciseur elliptique dans un garage, un patio couvert, près de l'eau ou à l'extérieur.

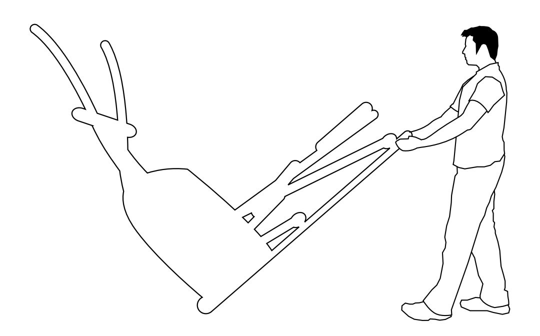
FONCTIONNEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

ALIMENTATION

L'exerciseur elliptique comporte un bloc d'alimentation. Ce bloc s'enfiche dans la prise d'alimentation placée à l'avant de l'appareil, près du TUBE DE STABILISATION. Certains exerciseurs elliptiques comportent aussi un bouton de marche/arrêt, à l'arrière de la console.



Ne pas utiliser l'exerciseur elliptique si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés. Si l'exerciseur elliptique semble ne pas fonctionner correctement, ne pas l'utiliser.



DÉPLACEMENT

L'exerciseur elliptique comporte une paire de roulettes de transport intégrée au TUBE DE STABILISATION AVANT. Pour déplacer l'appareil, le mettre hors tension puis, en le tenant fermement par le MONTANT DE LA CONSOLE, l'incliner légèrement vers l'avant et le faire rouler avec précaution.



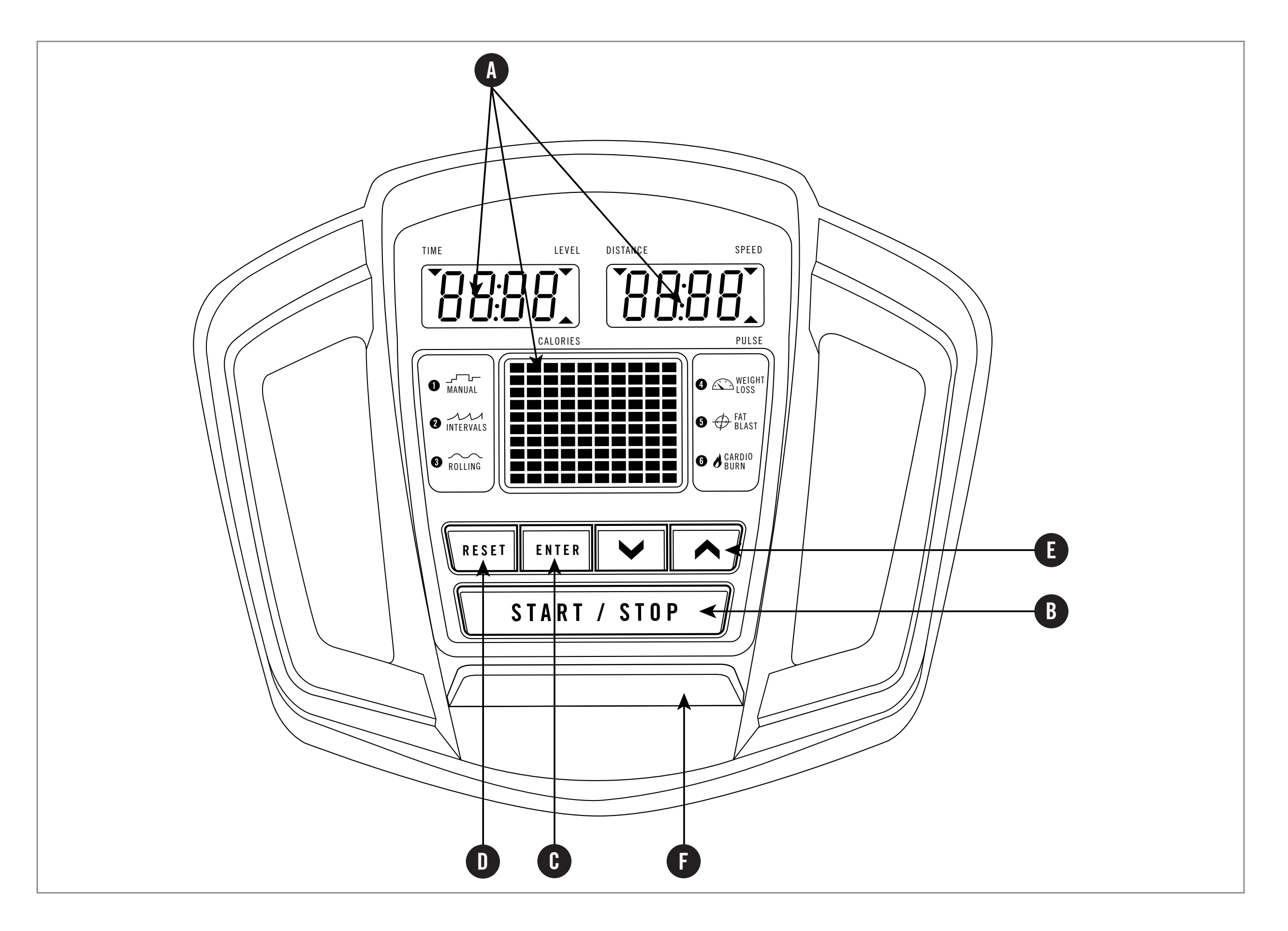
Bien construits et robustes, les exerciseurs elliptiques Tempo Fitness pèsent jusqu'à 90 kg (200 lb). Prendre des précautions et, au besoin, se faire aider pour les déplacer.

POSITIONNEMENT DU PIED

L'exerciseur elliptique permet de poser le pied à diverses positions sur le patin. Si on pose le pied tout à l'avant, on augmente l'amplitude du mouvement, ce qui procure une sensation semblable à celle que l'on ressent en utilisant un escalier d'entraînement. Si on pose le pied à l'arrière du patin, on réduit l'amplitude du mouvement, ce qui procure la sensation de glisser, comme lorsqu'on marche ou qu'on court sans se forcer.

L'exerciseur elliptique permet en outre de pédaler tant en marche avant qu'en marche arrière pour varier les exercices et permettre de se centrer sur des groupes de muscles importants, comme les ischio-jambiers et les muscles des mollets.

TOUCHES DE LA CONSOLE – MODÈLE 610E



Remarque : Il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui recouvre la console.

A) AFFICHAGES : *Vitesse, durée, fréquence cardiaque, distance, niveau, calories et profils de programme.*

B) START/STOP (DÉMARRAGE/ARRÊT) : *Appuyer sur cette touche pour commencer, faire une pause ou terminer la séance d'exercice.*

C) ENTER : *Utiliser cette touche pour choisir le programme.*

D) RESET (RÉNITIALISATION) : *Appuyer sur cette touche pour réinitialiser l'exerciseur elliptique.*

E) TOUCHES FLÉCHÉES D'AUGMENTATION OU DE RÉDUCTION : *Servent à régler le niveau de résistance et choisir les programmes.*

F) SUPPORT DE LECTURE : *Pour poser un magazine ou un livre.*

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE DU MODÈLE 610E

MISE EN MARCHE RAPIDE

1) *Mettre l'exerciseur elliptique sous tension.*

2) *Appuyer sur la touche **START** et commencer la séance d'entraînement.*

3) *Le programme passe automatiquement à **MANUAL** (P1), la valeur implicite, le décompte de la durée progresse à partir de 0:00, et la résistance passe au degré 1, la valeur implicite.*

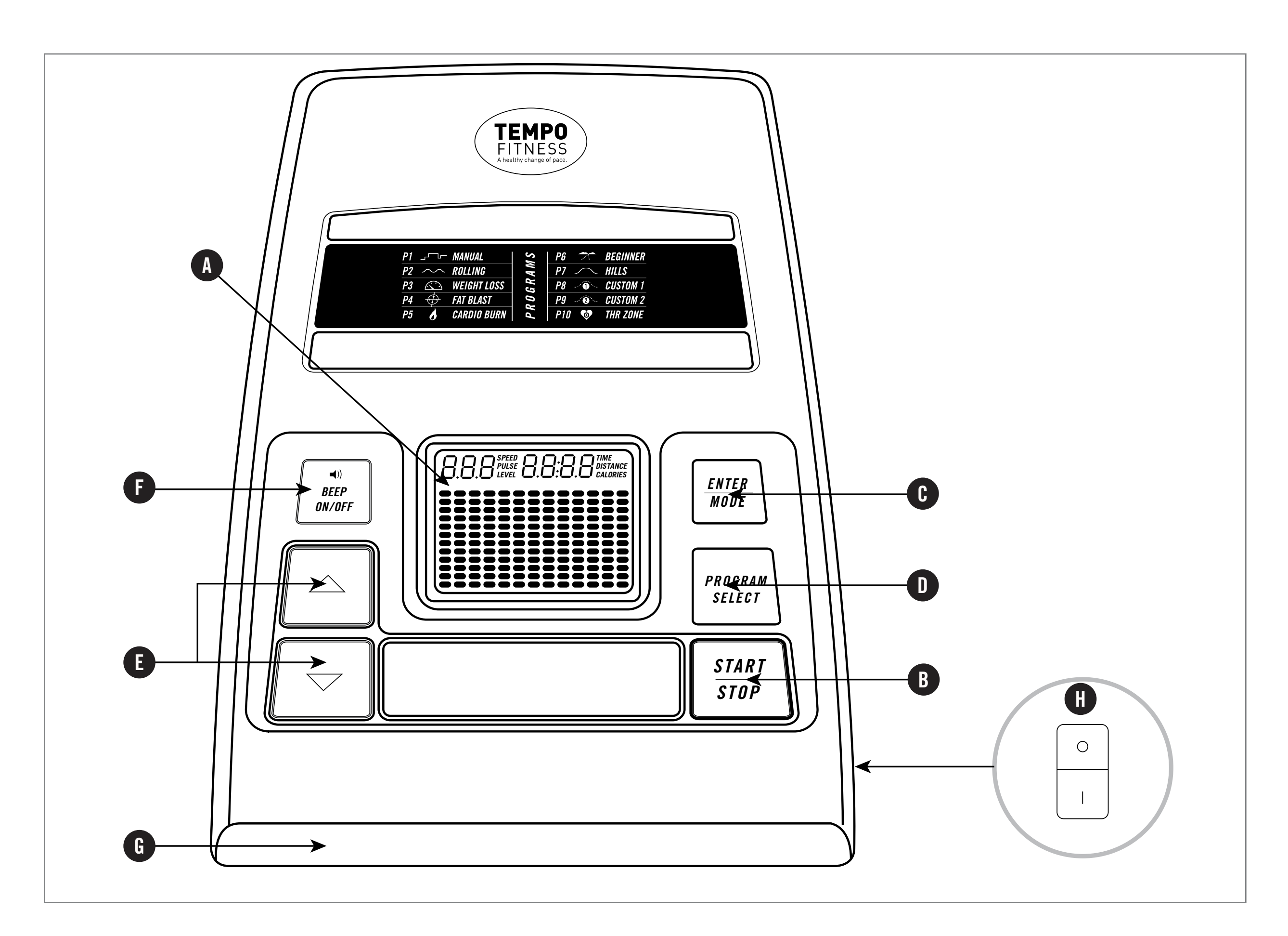
4) *Le degré de résistance peut être réglé pendant la séance d'entraînement.*

CHOIX DES PROGRAMMES

1) *Choisir un programme à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur **ENTER**.*

2) *Régler la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER** ou **START** pour commencer.*

TOUCHES DE LA CONSOLE – MODÈLE 620E



Remarque : Il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui recouvre la console.

A) AFFICHAGES : *Durée, fréquence cardiaque, distance, niveau, calories et profils de programme).*

B) START/STOP (DÉMARRAGE/ARRÊT) : *Appuyer sur cette touche pour commencer/terminer la séance d'entraînement ou pour faire une pause. Appuyer sur cette touche et la tenir pendant 2 secondes pour réinitialiser l'exerciseur elliptique.*

C) ENTER/MODE : *Utiliser cette touche pour entrer les données pendant la séance d'entraînement et pour faire défiler les affichages. Si on appuie sur la touche pendant 5 secondes, les données défilent automatiquement.*

D) PROGRAM SELECT (CHOIX DU PROGRAMME) : *Utiliser cette touche pour choisir le programme.*

E) TOUCHES FLÉCHÉES D'AUGMENTATION OU DE RÉDUCTION : *Utiliser ces touches pour régler la résistance.*

F) BEEP ON/OFF : *Utiliser cette touche pour activer/couper le signal sonore de la console.*

G) SUPPORT DE LECTURE : *Pour poser un magazine ou un livre.*

H) BOUTON DE MARCHE/ARRÊT : *Situé à l'arrière de la console.*

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE DU MODÈLE 620E

MISE EN MARCHE RAPIDE

1) Mettre l'exerciseur elliptique sous tension.

*2) Appuyer sur la touche **START** et commencer la séance d'entraînement.*

*3) Le programme passe automatiquement à **MANUAL** (P1), la valeur implicite, le décompte de la durée progresse à partir de 0:00, et la résistance passe au degré 1, la valeur implicite.*

4) Le degré de résistance peut être réglé pendant la séance d'entraînement.

CHOIX DES PROGRAMMES

*1) Choisir un programme à l'aide de la touche **PROGRAM SELECT** et appuyer sur la touche **ENTER**.*

*2) Régler la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER** ou **START** pour commencer.*

CHOIX DES PROGRAMMES **PERSONNALISATION**

*1) Choisir le **PROGRAMME PERSONNALISATION** à l'aide de la touche **PROGRAM SELECT** et appuyer sur la touche **ENTER**.*

*2) Régler les **PROFILS DE RÉSISTANCE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER** après avoir réglé chaque **PROFIL DE RÉSISTANCE** au degré souhaité (répéter jusqu'à ce que tous les 15 segments aient été choisis).*

****REMARQUE :** Si on appuie sur la touche **START**, on revient au segment précédent.*

*3) Régler la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER**.*

*• SI LE PROGRAMME A ÉTÉ PRÉALABLEMENT MIS EN MÉMOIRE – Après avoir réglé la durée et appuyé sur la touche **START/STOP**, le programme préalablement mis en mémoire se lance.*

*4) Appuyer sur la touche **START** ou sur la touche **ENTER** pour lancer le programme.*

****REMARQUE :** Pour réinitialiser la mémoire, appuyer sur la touche **ENTER** et la tenir pendant 5 secondes.*

CHOIX DU PROGRAMME **THR ZONE**

1) *Choisir le programme **THR ZONE (zone fréquence cardiaque cible ou FCC)** à l'aide des touches **PROGRAM SELECT** et appuyer sur la touche **ENTER**.*

*• Dans la fenêtre **EFFORT CARDIO-VASCULAIRE** s'affiche la valeur implicite.*

*Choisir la fréquence cardiaque cible souhaitée (en consultant le tableau de la page 26) à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER**.*

REMARQUE : Le nombre de battements par minute cible se choisit par groupes de 5.*

2) *Choisir la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **START** pour lancer le programme.*

REMARQUES :

1) *Ce programme comporte une période d'échauffement de 4 minutes au degré de résistance 1.*

2) *Après 4 minutes, la résistance change automatiquement pour que la fréquence cardiaque de l'utilisateur se situe à plus ou moins 5 battements de la valeur cible choisie en début de programme.*

3) *Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'unité n'augmente ni ne réduit le degré de résistance.*

4) *Si la fréquence cardiaque dépasse de 25 battements la d'effort cardio-vasculaire cible, le programme s'arrête.*

PROFILS DES **PROGRAMMES**



MANUEL (MODÈLES 610E, 620E)

Permet de régler le degré de résistance en fonction des préférences de l'utilisateur, sans programme préétabli.



INTERVALLES (610E)

Accroît la force, la vitesse et l'endurance en élevant ou en abaissant le degré de résistance tout au long de la séance d'exercices, pour faire travailler tant le cœur que les muscles.



RÉSISTANCE VARIABLE (610E, 620E)

Donne une impression de montée et de descente, par une augmentation et une réduction progressive de la résistance.



PERTE DE POIDS (620E)

Favorise la perte de poids en élevant ou en abaissant le degré de résistance, tout en maintenant dans la zone où l'on brûle les graisses.



ÉLIMINATION DES GRAISSES (610E, 620E)

Maintient dans la zone où l'on brûle les graisses.



COMBUSTION CARDIO (610E, 620E)

Programme à haute intensité qui facilite la combustion des glucides et met à l'épreuve le système cardio-vasculaire.



DÉBUTANTS (620E)

Point de départ pour les novices dans l'utilisation de l'équipement.



COLLINES (620E)

Donne une impression de montée et de descente, par une augmentation et une réduction progressive de la résistance.



PERSONNALISATION 1 (PROGRAMME UTILISATEUR) (MODÈLE 620E)

Conçoit et met en mémoire un programme d'entraînement personnalisé.



PERSONNALISATION 2 (PROGRAMME UTILISATEUR) (MODÈLE 620E)

Conçoit et met en mémoire un programme d'entraînement personnalisé.



ZONE FCC (MODÈLE 620E)

Règle automatiquement le degré de résistance pour maintenir la fréquence cardiaque de l'utilisateur dans la gamme souhaitée.

60 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE : *Pour les utilisateurs débutants et l'entraînement à plus long terme. Les exercices moins intenses mais de plus longue durée aident à brûler plus efficacement les graisses.*

65 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE : *Pour les utilisateurs débutants ou de niveau intermédiaire et l'entraînement à moyen ou long terme. Les exercices moins intenses mais de plus longue durée aident à brûler plus efficacement les graisses.*

70 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE : *Pour les utilisateurs de niveau intermédiaire et les exercices cardio-vasculaires de gamme moyenne. Les exercices de cette gamme brûlent les graisses et stimulent vraiment l'appareil cardio-vasculaire et aident à renforcer le cœur.*

75 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE : *Pour les utilisateurs de niveau plus avancé et les exercices cardio-vasculaires de gamme courte à moyenne. Les exercices de cette gamme brûlent les graisses, tonifient les muscles et stimulent le coeur.*

80 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE : *Pour les utilisateurs de niveau plus avancé et les exercices courts. Brûle les graisses, renforce et tonifie les muscles, et stimule l'ensemble de l'appareil cardio-vasculaire.*

FRÉQUENCE CARDIAQUE

POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Placer la paume des mains directement sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Saisir les poignées des deux mains est nécessaire à l'enregistrement de la fréquence cardiaque. Cinq battements cardiaques (15 à 20 secondes) sont nécessaires pour enregistrer la fréquence cardiaque. Ne pas trop serrer les poignées. Un serrage excessif risque de faire monter la tension artérielle. Maintenir une légère pression. Les résultats risquent d'être aberrants en cas de maintien prolongé du contact avec les poignées. Veiller à nettoyer les capteurs de fréquence pour assurer le maintien d'un contact correct.

RECOMMANDATIONS POUR LA MISE EN FORME

TOUJOURS CONSULTER SON MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

L'American Heart Association recommande des exercices réguliers trois ou quatre jours par semaine au moins pour maintenir la santé cardio-vasculaire. À ceux qui ont d'autres objectifs, tels que la perte de poids ou de graisses, il est recommandé de s'entraîner plus souvent. Que ce soit trois jours ou six jours d'exercice par semaine, se rappeler que l'objectif ultime est d'en faire une habitude, à tout âge. Il est en général plus facile de maintenir un programme de mise en forme si une période spécifique de la journée lui est consacrée. Peu importe si c'est le matin avant le déjeuner, lors de la pause du midi ou en regardant les nouvelles télévisées le soir. L'important est que la période de la journée choisie soit toujours disponible sans risque d'interruption. Enfin, pour qu'un programme de mise en forme soit couronné de succès, il faut en faire l'une des priorités de la vie quotidienne. C'est pourquoi il faut dès maintenant sortir l'agenda et y écrire les dates et heures des séances d'entraînement pour le mois à venir.

DURÉE DES EXERCICES

Pour des exercices d'aérobie, il est recommandé de travailler de 24 à 60 minutes par session. Commencer lentement et augmenter progressivement la durée des exercices. Si le mode de vie de l'année écoulée a été sédentaire, il peut être judicieux de maintenir les durées d'exercice à un niveau aussi bas que 5 minutes, pour commencer. Le corps a besoin de temps pour s'ajuster à la nouvelle activité. Si l'objectif est la perte de poids, une session d'exercice plus longue à une intensité moindre s'avère plus efficace. Une durée d'exercice de 48 minutes ou plus est recommandée pour de meilleurs résultats de perte de poids.

INTENSITÉ DES EXERCICES

L'intensité de l'entraînement est également fonction des objectifs. Le conditionnement sur appareil en préparation d'un 5 000 mètres est plus intense que si l'objectif est simplement la mise en forme. Mais quels que soient les objectifs à long terme, toujours commencer un programme d'entraînement avec une intensité d'effort faible. Les exercices aérobiques n'ont pas besoin d'être douloureux pour être bénéfiques. Il existe deux façons de mesurer l'intensité d'un exercice. La première consiste à surveiller la fréquence cardiaque (à l'aide des poignées du cardio-fréquencemètre ou d'un capteur-émetteur de plastron sans fil, - peut être vendu séparément), l'autre consiste à évaluer le niveau d'effort perçu par l'individu (ce qui est plus simple que cela ne paraît).

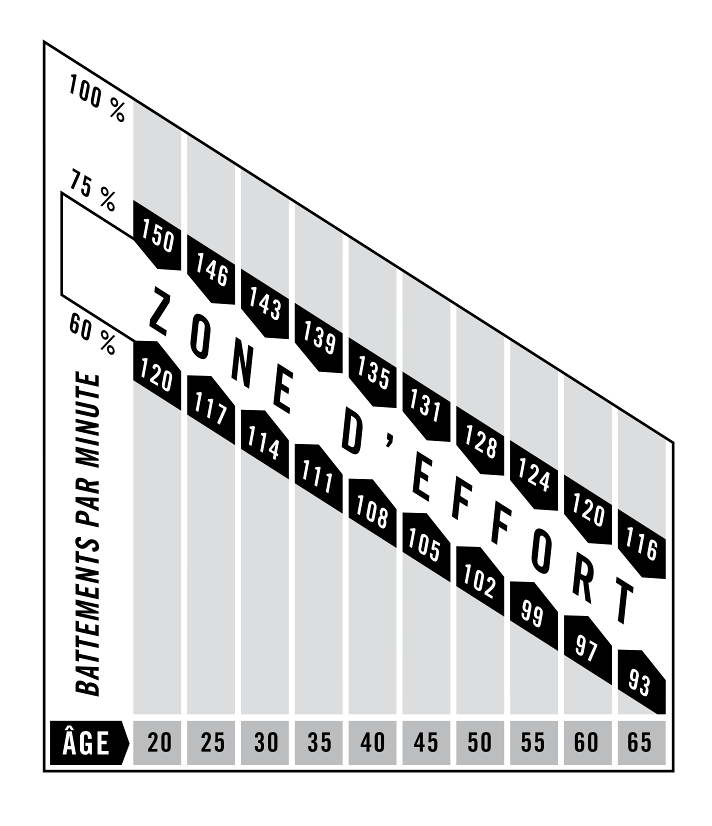
NIVEAU D'EFFORT PERÇU

Une façon simple d'évaluer l'intensité d'un exercice consiste à évaluer le niveau d'effort perçu de l'individu. Si l'individu est trop hors d'haleine pour maintenir une conversation tout en s'exerçant, c'est que l'intensité de l'exercice est trop élevée. Le bon sens indique de s'exercer jusqu'à l'euphorie et non pas l'épuisement. S'il devient difficile de reprendre haleine, il est grand temps de ralentir. Être toujours conscient des signes d'un effort excessif.

TABLEAU DE ZONES D'EFFORT CARDIO-VASCULAIRE

Qu'est-ce qu'une zone d'effort cardio-vasculaire ?

Une zone d'effort cardio-vasculaire informe du nombre de fois par minute que le cœur doit battre pour atteindre un effet d'exercice souhaité. Elle est représentée sous la forme de pourcentage du nombre maximal de fois que le cœur peut battre par minute. La zone d'effort varie d'un individu à l'autre, selon l'âge, le niveau actuel d'entraînement et les objectifs de conditionnement physique personnels. L'American Heart Association recommande que les exercices s'inscrivent dans une zone d'effort comprise entre 60 % et 75 % de la fréquence cardiaque maximale de l'individu considéré. Un novice veut travailler à 60 % de la plage alors qu'une personne plus entraînée veut travailler entre 70 et 75 % de la plage. Voir le tableau pour référence.



EXEMPLE :

Pour un utilisateur de 42 ans : trouver l'âge en bas du tableau (arrondir à 40), remonter la colonne ÂGE jusqu'à la BARRE DE ZONE D'EFFORT. RÉSULTATS : 60 % de la fréquence cardiaque maximale = 108 battements par minute, 75 % de la fréquence cardiaque maximale = 135 battements par minute.

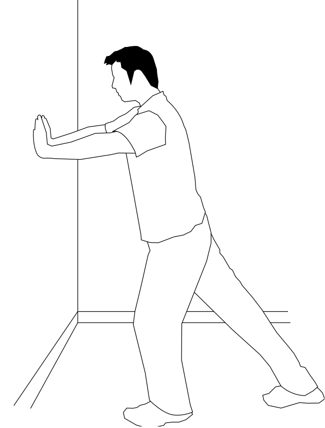
TOUJOURS CONSULTER SON MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.



ÉTIREMENT

ÉTIREMENTS TOUT D'ABORD

Avant d'utiliser le tapis roulant, il convient de consacrer quelques minutes à pratiquer quelques exercices d'étirement de basse intensité. L'étirement avant l'entraînement augmente la flexibilité musculaire et réduit les risques de blessures connexes. Débuter chacun de ces exercices d'étirement d'un mouvement lent et doux. Ne pas s'étirer au point de ressentir de la douleur. Veiller à ne pas sautiller lors des exercices d'étirement.



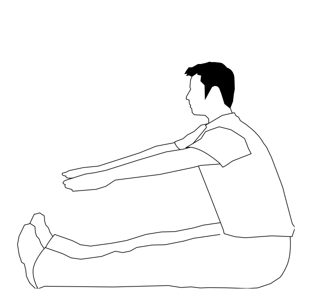
1. ÉTIREMENT DES MOLLETS EN POSITION DEBOUT

Se tenir debout près d'un mur, les orteils du pied gauche à environ 45 cm du mur, le pied droit à environ 30 cm derrière. S'incliner vers l'avant en poussant contre le mur avec les paumes. Garder les talons à plat et maintenir cette position pendant 15 secondes environ. Veiller à ne pas sautiller en s'étirant. Répéter de l'autre côté.



2. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS EN POSITION DEBOUT

En s'aidant d'un mur pour garder l'équilibre, saisir la cheville gauche de la main gauche et maintenir le pied contre le dos de la cuisse pendant 15 secondes. Répéter l'exercice avec la cheville et la main droites.



3. ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS ET DES MUSCLES DU BAS DU DOS

S'asseoir sur le sol, jambes rapprochées et étendues devant soi. Ne pas serrer les genoux. Étirer les doigts vers les orteils et maintenir la position pendant 15 secondes. Veiller à ne pas sautiller en s'étirant. Retourner à la position assise, dos droit. Répéter l'exercice une fois.



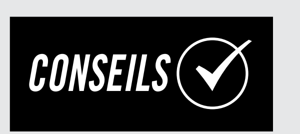
L'IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT ET DE LA RÉCUPÉRATION

ÉCHAUFFEMENT

Les deux à cinq premières minutes d'une séance d'entraînement doivent être consacrées à l'échauffement. L'échauffement a pour objet d'assouplir les muscles et de les conditionner pour un effort plus intensif. Exécuter l'exercice d'échauffement à un rythme lent. L'échauffement doit porter progressivement la fréquence cardiaque dans la zone de fréquence cardiaque cible.

RÉCUPÉRATION

Ne jamais arrêter l'entraînement abruptement. Une période de récupération de 3 à 5 minutes permet au muscle cardiaque de s'ajuster à une sollicitation moindre. Veiller à ce que la période de récupération se déroule à un rythme très lent afin d'abaisser la fréquence cardiaque. La période de récupération achevée, répéter les exercices d'étirement susmentionnés afin de relâcher la tension musculaire.



RÉALISATION DES OBJECTIFS DE MISE EN FORME

Une étape importante dans l'élaboration d'un programme de mise en forme à long terme est d'en déterminer les objectifs. L'objectif principal des exercices est-il de perdre du poids ? De développer la musculature ? De réduire le stress ? De se préparer en vue des courses du printemps ? Une fois les objectifs déterminés, il devient plus facile d'élaborer un programme d'exercices efficace. Voici quelques objectifs courants d'un programme de conditionnement :

- *Perte de poids – exercices de moindre intensité et de plus longue durée*
- *Amélioration de la forme et du tonus – exercices à intervalles, alterner entre des intensités élevées et basses*
- *Niveau d'énergie supérieur – exercices quotidiens plus fréquents*
- *Amélioration des performances sportives – exercices de haute intensité*
- *Amélioration de l'endurance cardio-vasculaire – exercices de moindre intensité et de plus longue durée*

Essayer autant que possible de définir ces objectifs en termes précis et mesurables et de les consigner. Plus les objectifs sont précis, plus il est facile de mesurer les progrès accomplis. Si les objectifs sont à long terme, les diviser par mois et par semaine. La raison en est qu'il est souvent difficile de se garder motivé pour des objectifs à long terme. Il est plus facile également d'atteindre des objectifs à court terme. La console offre plusieurs afficheurs permettant de suivre les progrès accomplis. Il est possible de mesurer la distance, les calories et la durée.

JOURNAL D'EXERCICES

Pour faire un journal d'exercice personnel, photocopier les feuilles de journal hebdomadaires et mensuelles figurant aux pages suivantes ou les imprimer après les avoir téléchargées des sites :

www.tempo-fitness.com/guides/weeklylog.pdf *www.tempo-fitness.com/guides/monthlylog.pdf*

À mesure que la condition physique s'améliore, il est possible de consulter le journal pour constater les progrès réalisés.

FICHES HEBDOMADAIRES D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE Nº ______			OBJECTIF HEBDOMADAIRE ______		
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAUX HEBDOMADAIRES :					

SEMAINE Nº ______			OBJECTIF HEBDOMADAIRE ______		
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAUX HEBDOMADAIRES :					

SEMAINE Nº ______			OBJECTIF HEBDOMADAIRE ______		
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAUX HEBDOMADAIRES :					

FICHES MENSUELLES D'ENTRAÎNEMENT

MOIS ______________ OBJECTIF MENSUEL ______________

SEMAINE Nº	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
TOTAUX MENSUELS :			

MOIS ______________ OBJECTIF MENSUEL ______________

SEMAINE Nº	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
TOTAUX MENSUELS :			

MOIS ______________ OBJECTIF MENSUEL ______________

SEMAINE Nº	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
TOTAUX MENSUELS :			

DÉPANNAGE

Les exerciseurs elliptiques Tempo Fitness sont conçus pour être fiables et n'exiger aucun entretien. Mais en cas de problème, consulter le guide de dépannage ci-après.

PROBLÈME : *La console ne s'éclaire pas.*

SOLUTION : *Vérifier les points suivants :*

- *La prise à laquelle est branché l'exerciseur elliptique est opérationnelle. Vérifier que le coupe-circuit ne s'est pas déclenché.*
- *L'adaptateur est adéquat. N'utiliser que l'adaptateur fourni ou agréé par Tempo Fitness.*
- *L'adaptateur n'est ni pincé ni endommagé et il est correctement enfiché dans la prise murale ET dans l'exerciseur elliptique.*
- *L'interrupteur de marche/arrêt est sur MARCHE (ce peut ne pas être applicable à tous les modèles).*
- *Mettre l'exerciseur elliptique hors tension et débrancher le cordon d'alimentation. Déposer la console et s'assurer que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.*

PROBLÈME : *La console s'éclaire mais la durée/le nombre de tours/minute ne progressent pas.*

SOLUTION : *Vérifier les points suivants :*

- *Mettre l'exerciseur elliptique hors tension et débrancher le cordon d'alimentation. Déposer la console et s'assurer que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.*
- *Si ce qui précède ne règle pas le problème, le capteur de vitesse et/ou l'aimant peuvent être délogés ou endommagés.*

PROBLÈME : *Les degrés de résistance semblent incorrects – trop élevés ou trop bas.*

SOLUTION : *Vérifier les points suivants :*

- *L'adaptateur est adéquat. N'utiliser que l'adaptateur fourni ou agréé par Tempo Fitness.*
- *Réinitialiser la console et laisser la résistance reprendre sa valeur implicite. Redémarrer et réessayer les degrés de résistance.*

PROBLÈME : *Les galets de roulement laissent des débris sur les glissières.*

SOLUTION : *Cela relève de l'usure normale des galets de l'exerciseur elliptique.*

Pour éliminer ces débris, il suffit d'essuyer les galets de roulement et les glissières avec un chiffon humide.

PROBLÈME : *L'exerciseur elliptique émet un couinement ou un bruit strident.*

SOLUTION : *Vérifier les points suivants :*

- *S'assurer que l'exerciseur elliptique repose sur une surface plane.*
- *Desserrer tous les boulons posés au cours du processus d'assemblage, en graisser les filets, et les resserrer.*

PROBLÈME: *Le levier de pédale de l'exerciseur elliptique semble desserré.*

SOLUTION: *VS'assurer que :*

- *Le boulon de la manivelle de l'exerciseur est serré à un couple de 20,34 Nm (15 lb-pi).*

DÉPANNAGE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

PROBLÈME : *Aucun affichage de la fréquence cardiaque.*
SOLUTION : *Déposer la console et s'assurer que les câbles du cardio-fréquencemètre sont correctement assujettis et solidement raccordés à la console.*

Vérifier l'environnement du lieu d'exercice et y déceler toute source d'interférence, comme une ligne électrique à haute tension, un gros moteur, etc.

UNE LECTURE ABERRANTE PEUT SE PRODUIRE DANS LES CAS SUIVANTS :

- *Pression trop élevée sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Exercer une pression modérée sur ces poignées.*
- *Vibrations et mouvements constants dus au maintien constant des mains sur les poignées du cardio-fréquencemètre pendant l'entraînement.*
- *Halètements lors d'un exercice.*
- *Port d'une bague trop serrée.*
- *Mains sèches ou froides. Essayer d'humidifier et de réchauffer les paumes en les frottant l'une contre l'autre.*
- *Symptômes d'arythmie aiguë.*
- *Symptômes d'artériosclérose ou de troubles du flux sanguin périphérique.*
- *Peau des paumes particulièrement épaisse.*

REMARQUE : *Les sources d'interférences, comme les ordinateurs, les moteurs et les lampes fluorescentes peuvent rendre aberrantes les lectures de la fréquence cardiaque.*

Si le problème persiste malgré les conseils de dépannage susmentionnés, arrêter d'utiliser et débrancher l'appareil.

APPELER LE SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE AU NUMÉRO FIGURANT AU VERSO DU GUIDE, EN SE TENANT À PROXIMITÉ DE L'APPAREIL.

Les informations suivantes peuvent être demandées lors de l'appel téléphonique. Avoir ces informations disponibles :

- *Modèle*
- *Numéro de série*
- *Date d'achat (reçu ou relevé de carte de crédit)*

Afin d'entretenir l'exerciseur elliptique, le service de soutien technique à la clientèle peut poser des questions précises sur les symptômes. Quelques questions de dépannage susceptibles d'être posées sont :

- *Depuis combien de temps le problème se produit-il ?*
- *Est-ce que ce problème survient à chaque utilisation ? Avec chaque utilisateur ?*
- *Si un bruit est perçu, provient-il de l'avant, de l'arrière, ou de l'intérieur ? De quel genre de bruit s'agit-il (bourdonnement, grincement, couinement, bruit strident, etc.) ?*
- *Si la résistance qu'oppose l'appareil est inadéquate, est-elle toujours trop forte ou trop faible ? Le degré de résistance change-t-il lorsqu'on appuie sur les touches de la console ? Le degré de résistance change-t-il constamment pendant la séance d'entraînement ?*
- *L'appareil a-t-il été lubrifié et entretenu selon le calendrier d'entretien ?*
- *Est-ce que ce problème survient lorsqu'on utilise les leviers d'exercice ? Lorsqu'on n'utilise pas les leviers d'exercice ?*

Les réponses à ces questions et à d'autres permettent aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange adéquates et de mobiliser les services d'entretien nécessaires à la réparation de votre exerciseur elliptique Tempo Fitness.

LES BRUITS ÉMIS PAR L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE SONT-ILS NORMAUX ?

Comme ils sont équipés d'entraînements par courroie et d'un système de résistance magnétique sans frottement, les exerciseurs elliptiques Tempo Fitness comptent parmi les plus silencieux sur le marché. Afin de réduire le bruit au minimum, Tempo Fitness n'utilise que des paliers et des courroies de la plus haute qualité. Toutefois, comme le système de résistance lui-même est si silencieux, on entend parfois de légers bruits d'origine mécanique. À la différence des appareils plus anciens et plus bruyants, les exerciseurs elliptiques Tempo Fitness n'émettent aucun bruit de ventilateur, de patinage des courroies ou d'alternateur qui masquerait les bruits d'origine mécanique. Ces bruits, intermittents ou non, sont normaux et sont dus au transfert de quantités significatives d'énergie à un volant tournant à haute vitesse. Tous les paliers, courroies et autres pièces tournantes produisent des bruits que transmettent le carter et le cadre. Du fait de la dilatation thermique des pièces, il est normal que ces bruits varient légèrement au cours d'une séance d'entraînement et avec le temps.

POURQUOI L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE LIVRÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI EN MAGASIN ?

Les appareils de conditionnement physique semblent toujours être plus silencieux dans une grande salle d'exposition parce qu'en général le bruit de fond y est plus élevé que chez soi. La réverbération du bruit est également moindre sur un sol en béton recouvert d'une moquette que sur un parquet. Un tapis épais en caoutchouc peut aider à minimiser la réverbération du bruit dans la pièce. De même, la réflexion du bruit est plus importante si l'appareil est placé près d'un mur.

COMBIEN DE TEMPS DURE LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT ?

La modélisation informatique à laquelle Tempo Fitness a procédé a indiqué des milliers d'heures de fonctionnement sans entretien. Les courroies sont couramment utilisées dans des contextes nettement plus rigoureux, en particulier la transmission des motocyclettes.

PEUT-ON DÉPLACER FACILEMENT L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE UNE FOIS QU'IL EST ASSEMBLÉ ?

L'exerciseur elliptique comporte une paire de roulettes de transport intégrée à ses pieds avant, qui permettent de le déplacer facilement. Il est important de placer l'exerciseur elliptique dans une pièce confortable et attirante. L'exerciseur elliptique est conçu pour occuper un minimum d'espace. Nombreux sont ceux qui le placent face à un poste de télévision ou à une fenêtre panoramique. Dans la mesure du possible, éviter de le mettre dans un sous-sol non fini. Pour faire de l'entraînement une activité quotidienne agréable, placer l'exerciseur elliptique dans un environnement confortable.

PEUT-ON PÉDALER EN MARCHE ARRIÈRE AVEC CET EXERCISEUR ELLIPTIQUE ?

L'exerciseur elliptique permet de pédaler tant en marche avant qu'en marche arrière pour exercer et renforcer une plus vaste gamme de muscles.

ENTRETIEN

QUEL GENRE D'ENTRETIEN COURANT EST NÉCESSAIRE ?

Comme Tempo Fitness n'équipe ses exerciseurs elliptiques que de paliers étanches, aucun graissage n'est nécessaire. Après chaque utilisation, l'essentiel de l'entretien consiste à essuyer la transpiration tombée sur l'appareil.

COMMENT NETTOYER L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE?

À l'eau savonneuse uniquement. Ne jamais utiliser de solvant sur les pièces en plastique.

La propreté de l'exerciseur elliptique et de l'environnement immédiat permet de minimiser les problèmes d'entretien et les visites de dépannage. C'est pourquoi Tempo Fitness recommande d'observer le calendrier d'entretien préventif suivant.

APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

Mettre l'exerciseur elliptique hors tension en en débranchant le cordon d'alimentation de la prise murale.

- *Essuyer l'exerciseur elliptique avec un chiffon humide. Sous peine d'endommager l'appareil, ne jamais utiliser de solvants.*
- *Inspecter le cordon d'alimentation. S'il est endommagé, communiquer avec Tempo Fitness.*
- *S'assurer que le cordon d'alimentation n'est pas pris sous l'appareil ou à tout autre endroit où il pourrait être pincé ou coupé.*



Pour mettre l'exerciseur elliptique hors tension, en débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.

UNE FOIS PAR SEMAINE

Nettoyer sous l'exerciseur elliptique, en procédant comme suit :

- *Mettre l'exerciseur hors tension*
- *Écarter l'exerciseur de l'aire de nettoyage.*
- *Nettoyer ou enlever à l'aspirateur les poussières et autres salissures qui ont pu s'accumuler sous l'exerciseur.*
- *Remettre l'exerciseur à sa place.*

CHAQUE MOIS

- *Inspecter les vis d'assemblage de l'appareil et en vérifier le serrage.*
- *Éliminer tous les débris des galets des leviers de pédale et des glissières.*

GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE

CADRE • 10 ANS

Tempo Fitness garantit le cadre contre tout vice de fabrication ou de matière pendant dix ans à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)

610E : FREIN • 3 ANS
POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR = 113 kg (250 lb)

Tempo Fitness garantit le frein contre tout vice de fabrication et de matière pendant trois ans à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

620E : FREIN • 5 ANS
POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR = 125 kg (275 lb)

Tempo Fitness garantit le frein contre tout vice de fabrication et de matière pendant cinq ans à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 1 AN

Tempo Fitness garantit les composants électroniques et toutes les pièces d'origine pendant un an à compter de la date de l'achat à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MAIN-D'ŒUVRE • 90 JOURS

Tempo Fitness prend à sa charge les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant 90 jours à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

- *Le propriétaire initial; la garantie n'est pas transférable.*

Qu'est-ce qui EST couvert :

- *La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électriques défectueux ou de pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.*

Qu'est-ce qui N'EST PAS couvert :

- *L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.*
- *Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par Tempo Fitness.*
- *Les dommages accessoires ou immatériels. Tempo Fitness n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement.*
- *Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par Tempo Fitness.*
- *Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.*
- *La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.*
- *Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Tempo Fitness n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. Tempo Fitness décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.*

ENTRETIEN/RETOURS

- *Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le centre de réparation agréé le plus proche.*
- *Tout retour doit être pré-approuvé par Tempo Fitness.*
- *Les obligations de Tempo Fitness en vertu de cette garantie se limitent au remplacement ou à la réparation, à la discrétion de Tempo Fitness, de l'équipement dans l'un de ses services d'entretien agréés.*
- *Un service d'entretien agréé par Tempo Fitness doit recevoir tout l'équipement pour lequel la demande de garantie est formulée. Cet équipement doit être expédié en port payé, accompagné d'une preuve d'achat suffisante.*
- *Les pièces et les composants électroniques remis à neuf par Tempo Fitness ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.*
- *Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l'utilisateur peuvent varier d'une province à l'autre.*

SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

Pour toute question ou commentaire, communiquer avec un des techniciens qualifiés de Tempo Fitness, par téléphone, courriel ou à son site Web.

Ligne d'assistance téléphonique du service de soutien technique à la clientèle :

1 (866) 99-Tempo

Courriel : ***comments@Tempo-fitness.com***

Site Web : ***www.Tempo-fitness.com***

Heures d'ouverture du service de soutien technique à la clientèle:
Du lundi au vendredi, de 08.00 à 17.00 HNC (jours fériés exclus)
REMARQUE : *Lire la section DÉPANNAGE avant d'appeler le service de soutien technique à la clientèle.*
NE PAS renvoyer le produit au magasin.



1620 Landmark Dr.
Cottage Grove, WI 53527
Téléphone : 1 (866) 99.Tempo